





# ÉLABORER ENSEMBLE LE PROJET DE NAISSANCE

Le principe du « projet de naissance » est simple : vous permettre de réfléchir de manière très large à votre accouchement, afin de pouvoir échanger avec l'équipe médicale le jour J. Le projet de naissance prend en compte la grossesse, l'accouchement mais également le post-partum.

## Pourquoi un projet de naissance ?

Le projet de naissance est **un excellent moyen de répondre à toutes vos interrogations** (qui sont souvent nombreuses surtout lors d'une première grossesse) : où vais-je accoucher ? Quel type d'accouchement je souhaite ? Est-ce que je veux une péridurale ? Qu'est-ce qu'un accouchement naturel ? Est-ce que je souhaite allaiter ou non ? Est-ce qu'une épisiotomie ça fait mal ? etc. Il vous donne l'occasion de vous poser et de noter toutes vos questions, vos envies, vos souhaits, et d'imaginer votre accouchement idéal.

## Que met-on dans un projet de naissance ?

Ce document recense tous vos souhaits concernant votre grossesse, votre accouchement, la place et le rôle de la personne accompagnante, l'arrivée et l'accueil de votre enfant, les soins qui vous seront prodigués ainsi qu'à votre bébé. Ne faites pas trop long car l'équipe médicale, déjà très occupée, doit avoir le temps de le lire. Votre projet de naissance s'affinera au fur et à mesure des semaines...

### Pour votre grossesse

- Souhaitez-vous, ou non, limiter la médication et les examens vaginaux ?
- De quel suivi avez-vous envie ?

### Pour votre accouchement

- Où souhaitez-vous accoucher (chez vous, à la maternité, dans une maison de naissance, dans une piscine...) ?
- Désirez-vous avoir recours à la péridurale ? Souhaitez-vous que votre intimité et votre pudeur soient respectées par le personnel médical et la personne accompagnante ?
- Préférez-vous conserver de la mobilité (pouvoir bouger, vous déplacer) et avoir le choix de la position pour accoucher (sur le côté, accroupie...) ?
- Souhaitez-vous que l'équipe médicale vous explique les différentes étapes et les soins/actes qu'elle pratique au fur et à mesure ?
- Si vous désirez éviter l'épisiotomie, précisez-le.
- Quel rôle, quelle place donner à votre conjoint-e : participera-t-il aux différentes étapes de l'accouchement ?
- Préférez-vous un clampage tardif du cordon ? La personne accompagnante le fera-t-elle ?
- Quel type de médication voulez-vous éviter ou acceptez-vous de prendre ?

### Pour l'accueil de Bébé

- Si vous souhaitez éviter absolument toute séparation avec votre bébé, précisez-le.
- De même pour le peau-à-peau : si vous voulez le favoriser le plus vite possible, écrivez-le.
- Si vous pensez favoriser l'allaitement au sein, dites-le aussi.
- Si vous désirez faire la tétée de bienvenue en laissant le temps nécessaire à votre bébé de ramper jusqu'au sein, précisez-le aussi.

# SOIGNER LES MAUX DE BÉBÉ

Nous vous proposons dans les pages qui suivent des solutions naturelles pour prendre soin de votre enfant. Bien entendu, cela ne se substitue pas à un suivi médical régulier ou à un traitement médical donné par le pédiatre. Le but est de vous proposer des conseils naturels complémentaires, des pistes, des astuces, des compléments d'information qui pourraient vous être utiles.

## Bébé et son bidon

Bébé et son ventre seront une des grandes préoccupations des parents pendant la petite enfance, notamment au cours des premiers mois de vie. En effet, les pleurs intenses arrivant toujours au même moment de la journée, ou se reproduisant jour après jour, pourront être attribués par les médecins à des troubles digestifs tels que les fameuses coliques du nourrisson, le reflux gastro-œsophagien, l'acidité, les troubles du transit, les maux de ventre divers... Pas toujours simple de s'y retrouver !

### Les coliques

Ces douleurs digestives particulières sont certainement dues à l'immaturation digestive ainsi qu'à celle du système nerveux des nourrissons. Cela les rend hypersensibles. Saviez-vous que cela touche un quart des bébés ? En général, elles arrivent vers la troisième semaine de vie et durent jusqu'à 3 mois environ, elles font souffrir le nourrisson environ trois heures par jour (souvent en fin de journée) et reviennent au moins trois fois par semaine. En dehors de ces crises, votre bébé semble aller bien et a un comportement normal. Mais **lorsqu'elles surviennent, il pleure alors intensément, semble véritablement souffrir et gémir beaucoup**. Ces coliques laissent souvent les parents impuissants et inquiets. Rassurez-vous, elles sont « normales ».

Pour lutter contre ces douleurs, nous vous conseillons quelques solutions naturelles qui ne dispensent

nullement d'une visite chez le médecin ! Et n'oubliez pas qu'un bon ostéopathe peut aussi donner du confort digestif à votre petit.

### À savoir

**Il se peut parfois que ces coliques soient le signe d'une intolérance alimentaire, notamment au lait maternisé, ou à quelque chose que la maman a mangé et qui passe au nourrisson par son lait. Si vous soupçonnez ce genre de souci, parlez-en à votre médecin.**

### LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des souches de bactéries qui contribuent à réensemencer la flore intestinale. Celle-ci est constituée de millions de bactéries qui participent à la bonne digestion, à l'immunité et à l'équilibre du système nerveux. Une cure peut être très utile après la naissance, notamment ceux nés par césarienne puisqu'ils n'auront pas pu profiter de la flore vaginale de leur maman, bénéfique à leur système immunitaire. Les probiotiques sont également intéressants suite à une cure d'antibiotiques pour re-booster la flore.

► En cure de 1 à 3 mois.

► De préférence à distance des tétées avec un peu d'eau (à défaut, mélangez-les avec le lait du biberon, surtout pas avec du lait chaud mais seulement légèrement tiède, sous peine de tuer les souches).

## Le contact physique

**Rien de tel pour apaiser votre enfant que de favoriser au maximum le contact physique grâce au peau-à-peau, au portage, aux câlins... Bien des douleurs et des blessures seront diminuées, apaisées par ce contact physique privilégié avec votre enfant. Utilisez et abusez de ces moments de connivence !**

### LES MASSAGES

Les massages du ventre permettent aussi de diminuer les douleurs et offrent plus de confort. Massez votre enfant à distance des tétées ou biberons. Mettez-le à plat dos sur votre lit, sur un canapé ou une table à langer, avec une serviette éponge pour plus de confort et pour éviter de mouiller le tissu par un pipi. Si la température le permet (environ 23 °C), mettez-le nu, ainsi il ne se sentira pas entravé par sa couche ou ses vêtements. Chauffez vos mains ainsi que l'huile de massage (vérifiez toujours la bonne température sur votre main avant de l'appliquer sur la peau) pour ne pas incommoder votre bébé.

► Avec la paume de votre main, massez par des mouvements circulaires lents et respectant le sens de la digestion (dans le sens des aiguilles d'une montre) autour du nombril en élargissant peu à peu les cercles.

► Vous pouvez mettre deux doigts de chaque côté du nombril de bébé et décrire de petits cercles (sans appuyer trop fort), tout en relevant ses pieds vers son ventre avec votre autre main et faire des rotations de gauche à droite avec ses pieds. Le contact avec votre main participera aussi à rassurer votre enfant.

► Le « pédalo » : prenez délicatement ses chevilles, pliez avec douceur (sans jamais forcer) une de ses jambes contre son ventre. Puis détendez-la à nouveau. Faites de même avec l'autre jambe, et ainsi de suite pendant quelques minutes.

► Une autre variante consiste à replier les jambes de bébé avec délicatesse contre son ventre et à le basculer avec douceur à droite puis à gauche. Cela l'aidera à améliorer son transit et à évacuer les gaz éventuels qui le gênent.

► Avec une noisette d'huile de ricin, massez autour du nombril de votre petit. Cela activera son transit et le soulagera grâce aux vertus digestives de cette huile végétale.

### LES HYDROLATS

Les eaux florales sont d'un bon secours contre les maux de ventre.

► Vaporisez de l'hydrolat de camomille sur son ventre.

► Dans un flacon teinté, mélangez à parts égales des hydrolats de camomille, de mélisse et de laurier. Faites-lui boire une cuillère à café de ce mélange pur deux à trois fois par jour (laissez au moins 1 h 30 d'intervalle entre chaque prise) avec une pipette ou dans un biberon.



# PARENTAGE PROXIMAL ET MOTRICITÉ LIBRE

Le parentage proximal et la motricité libre ne peuvent être que bénéfiques pour le développement de l'enfant, comme nous allons le voir dans les pages qui suivent.

## La motricité libre

Chez les enfants, le développement moteur et la motricité fine s'acquièrent naturellement et dans un ordre précis<sup>1</sup>. Le **développement moteur** correspond à l'acquisition des mouvements amenant un déplacement de l'enfant dans les différentes dimensions de l'espace qu'il a à sa disposition. La **motricité fine** résulte du développement par l'enfant des petits muscles de ses doigts et ses mains. Grâce à l'acquisition de la motricité fine, l'enfant sera donc capable de prendre et de manipuler de petits objets, mais également d'utiliser ses deux mains en même temps pour effectuer des tâches manuelles. Sans intervention de l'adulte, **ces découvertes libres du monde donnent aux enfants de véritables sentiments d'accomplissement et de sécurité**.

Dans l'ordre, un bébé va donc passer, au cours de son développement moteur, de la position « couché sur le dos » à la position « couché sur le ventre », puis à la position assise, pour enfin arriver à se mettre debout et à être capable de marcher seul. Il est important de noter aussi que **chaque enfant a son propre rythme**, et la vitesse à laquelle il va passer ses étapes lui est propre. C'est bien pour cela qu'il n'y a aucun sens à comparer les aptitudes de plusieurs enfants du même âge. Faisons-leur confiance, tous les enfants souhaitent acquérir de nouvelles compétences !

Pour pratiquer la motricité libre, très peu de matériel est nécessaire.

<sup>1</sup> Sauf chez les enfants porteurs de handicap qui peuvent avoir besoin de soins spécifiques.

► **Dès tout bébé** : on peut aménager un endroit avec une couette pliée en quatre (ou tapis d'éveil) où on posera le bébé pendant les phases d'éveil. En suivant le rythme de l'enfant, on peut enrichir petit à petit cet espace. D'abord avec des peluches, de différentes couleurs et de différentes textures.

► **Vers l'âge de 6 mois** : la fixation d'un miroir mural permettra de stimuler l'enfant. Curieux par nature, il voudra s'y regarder et cela l'incitera à réaliser des mouvements pour y arriver.

► On peut également agrémenter l'espace d'éveil à l'aide de jouets, que le bébé tentera de saisir ou de faire raisonner, comme avec un hochet par exemple. L'idée est d'y aller progressivement et de lui donner toujours les mêmes objets, pour qu'il puisse garder ses repères.

Au fil des mois, le bébé va s'approprier cet espace et progresser. En tant que parent, l'idée est de trouver le juste équilibre. Au cours de sa première année de vie, **un enfant est en pleine phase d'apprentissage**

### Pour aller plus loin

La motricité libre (aussi appelée « libre mouvement ») est une théorie qui date des années soixante, mise en place par la pédiatre hongroise Emmi Pikler. Ses travaux démontrent que le jeune enfant, dans un contexte particulier et grâce à ses compétences personnelles, peut accéder seul à toutes les étapes d'une motricité de qualité<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> D'après *Se mouvoir en liberté dès le premier âge*, Emmi Pikler, Paris, P.U.F, 1979.





**et n'apprécie pas trop le changement.** Il faudra faire attention à **ne pas surcharger l'espace d'éveil**, et à ranger les jouets au fur et à mesure afin d'éviter toute sursimulation.

Pour que l'expérience des apprentissages de l'enfant en motricité libre soit possible, il est nécessaire d'**aménager l'environnement dans lequel l'enfant évolue afin qu'il puisse agir en toute sécurité**. C'est à nous, en tant qu'adultes, de lui libérer l'espace afin de ne pas toujours être dans la contrainte du « non » et de ne pas risquer l'accident domestique. De la même façon, afin que l'enfant puisse avoir une liberté totale dans ses mouvements, le conseil est de l'habiller avec des vêtements qui le lui permettront.

Vous l'avez compris, la surstimulation de la part des adultes n'est pas souhaitable, voire contre-productive. En effet, si l'on force un bébé à se tenir assis, alors qu'il n'en est pas capable seul, le risque c'est que lorsqu'il va tomber et qu'il n'arrivera pas à se remettre dans cette position, cela pourra engendrer chez lui un sentiment d'insécurité voire même provoquer des difficultés physiques pour son développement futur. C'est la même chose pour l'apprentissage de la marche. De plus, faire découvrir à un enfant

un nouvel angle de vue dans des positions qu'il ne maîtrise pas seul engendre chez lui de la frustration puisqu'il n'est pas capable de les reproduire sans l'intervention d'un adulte. Donc un seul mot d'ordre, respecter le rythme de chaque enfant et l'encourager !

### **Pour résumer**

La motricité libre permet :

- de donner à l'enfant la possibilité d'être libre dans ses mouvements et ses déplacements,
- d'éviter de le mettre dans une position qu'il n'a pas préalablement acquise lui-même,
- aux parents de se « retenir » d'intervenir pour ne pas priver leur enfant du plaisir de découvrir par lui-même ce qui l'entoure.



# ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS SON DÉVELOPPEMENT

Nous allons vous présenter les grandes étapes de développement de l'enfant après un an, en donnant des exemples d'activités à réaliser en famille, toujours à travers la parentalité positive.

À partir d'un an, l'enfant a fait d'énormes progrès tant au niveau de son développement moteur qu'au niveau cognitif. Alors que certains privilégieront encore le quatre-pattes, d'autres commenceront à se tenir debout à la recherche de leur équilibre. Un seul mot d'ordre : chacun son rythme ! Du point de vue de la motricité fine, on peut voir que les enfants de cet âge sont capables de tourner les pages d'un livre et de passer des objets d'une main à l'autre. Sur le plan cognitif, un enfant de 12 mois et plus peut comprendre des « consignes » simples, et devient de plus en plus efficace dans sa façon de communiquer avec son entourage.

C'est maintenant **l'heure des premiers mots**, initiés bien souvent par « papa » (les enfants ont plus de facilité à prononcer le « p » que le « m » de maman), et en même temps votre enfant pointe du doigt en direction de l'élément qu'il souhaite vous montrer ou vous tend les objets. C'est aussi **le moment des pleins câlins**, où il adore autant en donner qu'en recevoir... alors foncez, il n'y a aucune contre-indication à faire déborder ses réserves d'amour !

## Les principales étapes de développement de l'enfant après 1 an

Bien qu'il existe des grilles développementales qui permettent d'évaluer de possibles « retards » dans le développement neuromoteur de l'enfant, ayez en tête que chaque enfant a son propre rythme de croissance ! En effet, le cerveau fonctionne par économie

d'énergie, donc il ne lancera pas tous ses programmes de développement en même temps ! C'est pour cette raison que certains enfants sont précoces sur le langage, ou sur la marche, et d'autres non. Ne vous laissez pas avoir par la pression sociale qui dit « qu'un enfant doit savoir faire ça à tel âge », ce n'est pas vrai !

### La marche libérée

L'acquisition de la marche libérée<sup>1</sup> dépend du développement de la motricité globale. **Elle s'acquiert généralement entre les 9 et 20 mois de l'enfant** (la fourchette est large !). Pour apprendre à marcher, un enfant a besoin d'avoir développé les grands muscles de son tronc. L'acquisition de la marche va apporter à l'enfant la possibilité de se rapprocher de façon autonome de ses parents et, au contraire, de s'en éloigner afin d'aller explorer l'environnement. Un enfant ne pourra être capable de cela que si ses besoins en termes d'attachement sécuritaire sont remplis (voir Le lien d'attachement). La marche est donc un processus plus complexe que ce que l'on peut croire puisqu'il **faut que l'enfant soit prêt physiquement et affectivement**.

De la même façon que pour l'accompagnement d'un bébé dans son développement moteur, **le choix de la motricité libre est largement conseillé**. C'est à l'enfant de découvrir naturellement l'ancrage de ses pieds au sol couplé à l'élévation de son centre de gravité. Pour cela, il faut qu'il ait confiance en lui. En effet, la position du quatre-pattes permet à l'enfant de se déplacer en ayant une grande surface de

1 D'après *Tout comprendre du développement psychomoteur de l'enfant*, Marion Leuger, psychomotricienne. À écouter dans le podcast *La Matrescence*, clemntinesarlart.com

contact entre les différentes parties de son corps et le sol. En revanche, pour la marche, il faudra qu'il fasse confiance à la petite surface de ses pieds !

► **Concernant le déplacement de son centre de gravité** (qui est situé au niveau du sternum chez un individu verticalisé), il est possible de mettre à disposition de l'enfant un chariot de marche, ou tout autre objet pouvant en faire office, afin qu'il puisse expérimenter la position verticale tout en étant appuyé sur quelque chose.

Au fur et à mesure qu'il prendra confiance en lui, accompagné des encouragements, de la confiance et de l'amour de ses parents, l'enfant parviendra à se tenir debout sans appui, et à amorcer la marche libérée.

Comme pour toute étape de développement, il peut être contre-productif de tenir les mains d'un enfant pour l'aider à marcher. En effet, généralement les mains sont tendues vers le haut, ce qui pourra perturber l'enfant s'il enregistre cette information, plutôt que se concentrer sur l'ancrage de ses pieds au sol. Rappelez-vous que tous les enfants marchent un jour ou l'autre, notre rôle n'est pas de les précipiter, mais bien de les accompagner avec douceur et bienveillance.

► **Pour les premiers pas, les pieds nus paraissent être la meilleure solution pour bébé.** Sans chaussures aux pieds, l'enfant a plus de facilité à découvrir la sensation du sol sous ses pieds, ce qui entraîne une meilleure stabilité, coordination et développement de sa force musculaire.

### En cas de doute

Si vous avez un doute sur le bon déroulement de cette étape de la marche chez votre enfant :

- Prenez contact avec un-e psychomotricien-ne qui réalisera un bilan des capacités neuromotrices de votre enfant.

- Faites réaliser un bilan visuel et auditif. Ces facultés sont à prendre en compte pour le bon déroulement moteur de l'enfant.

Une fois la marche acquise, consultez un-e ostéopathe afin de vous assurer qu'il n'y ait pas de contraintes corporelles ou de phénomènes de compensations dus à une éventuelle « mauvaise » posture.

► **Pour la suite, privilégiez les chaussons en cuir souple, bien ajustés à la taille du pied afin qu'il ne glisse pas sur la semelle.**

## En route vers l'aventure

Une fois que l'enfant est bien à l'aise avec la marche, **entre 18 et 24 mois, il est capable de gérer un autre objet**, comme la draisiène. Choisissez un modèle à sa taille, ses pieds doivent être totalement en contact avec le sol (et non sur la pointe des pieds).

À partir de 2 ans, **les enfants adorent passer leur temps à grimper et à escalader** tout ce qui se trouve à leur portée. Il s'agit d'un besoin fondamental qui apparaît comme une vraie étape de développement. Une fois la marche et l'équilibre maîtrisés, ces nouvelles activités vont leur permettre de découvrir leur tonus musculaire, de jouer avec leurs appuis et également de tester la notion d'éloignement du centre de gravité par rapport au sol. C'est d'ailleurs pour cela que rapidement, ils passent leur temps à remonter le toboggan en sens inverse. En tant que parent, favorisez ces nouvelles découvertes motrices en aménageant l'environnement.

► **Créez un parcours de motricité sécurisé à l'aide de coussins et de fauteuils...**

► **Avec un peu de sable ou de liquide, remplissez d'anciens bidons de lessive que votre enfant pourra essayer de soulever ou de pousser sur le sol.**

